@ANNABERENGUER_

TEMPERATURA DEL CUERPO COLECTIVO

* Concebidos desde una perspectiva pedagógica que entiende el cuerpo como territorio de aprendizaje y el arte como motor de transformación, estos recursos invitan al alumnado a descubrirse como creadores y creadoras y a vivir la escena como un espacio donde cuerpo e imaginación dialogan de manera abierta y colectiva abriendo las posibilidades a otros mundos posibles. Los ejercicios han sido implementados dentro del proyecto Campus Escola y Erasmus +, impulsado por el Festival Peralada, así como formación para el profesorado.

1. RESPIRA Y CONECTA: UN VIAJE AL PRESENTE

Desarrollo de la actividad

El grupo se coloca en el centro del espacio formando un círculo. Cada persona se tumba boca arriba con los pies apuntando hacia el centro y la cabeza hacia las paredes de la sala. Antes de comenzar, se recomienda abrir y cerrar los brazos y piernas para asegurarse de que hay espacio suficiente y comodidad.

Coloca las palmas de las manos hacia arriba, cierra los ojos y observa tu respiración. Inhala y exhala sin modificar el ritmo orgánico. La persona que acompaña la actividad puede poner música que invite a la relajación o apoyarse en el vídeo adjunto, que también incluye un segundo ejercicio por parejas para movilizar el cuerpo. Si prefieres guiar la meditación aquí os compartimos algunos pasos:

Guía para la meditación creativa:

- Recorrer mentalmente las diferentes partes del cuerpo, desde la cabeza hasta los pies.
- Sentir el peso del cuerpo sobre el suelo, permitiendo una entrega total a la gravedad.
- Visualizar el cuerpo más allá de los músculos, conectando con la energía del grupo.
- Imaginar el cuerpo como un lienzo en blanco, preparado para la expresión escénica.
- Girar hacia el lado derecho e incorporarse poco a poco.

Una vez terminada la meditación, siéntate en una posición confortable y mantén los ojos cerrados durante unos instantes. Abre los ojos. Observa al resto de compañeras y compañeros. Comparte una palabra que resuma cómo te sientes.
Iniciar la sesión con esta meditación permite anclar la atención en el presente, promoviendo la conexión, la escucha activa y la disponibilidad escénica.

Duración: 10 minutos

Notas: Aunque al principio sientas algunas reticencias es importante que confíes en el ejercicio. Piensa que es un lugar seguro en el que puedes cerrar los ojos y escucharte. Nadie te observa.

Esta actividad promueve la sintonización del grupo y crea un clima propicio para la exploración creativa y la improvisación, predisponiendo los cuerpos al juego.

Beneficios de la práctica meditativa aplicada a las artes escénicas

- Favorece la conciencia corporal y la disponibilidad escénica.
- Refuerza la convivencia, la empatía y la comunicación en el trabajo grupal.
- Estimula la creatividad e imaginación.
- Mejora la regulación emocional y reduce el estrés.
- Aumenta la concentración y la atención.

Objetivos

- Tomar conciencia de la respiración y del estado del cuerpo y la mente en el presente.
- Explorar la relación con el silencio y la pausa.
- Descubrir el vacío como punto de partida para el juego y la creación desde el lienzo en blanco.
- Conectar con el mundo interior más allá del cuerpo físico dando el espacio a la inteligencia creativa.
- Fomentar la integración de los diferentes cuerpos: mental, emocional, físico y energético.

Fotografías de Jordi Renart. Actividad realizada en el Instituto Ramon Muntaner, Figueres, dentro del programa “Reconnectant” de Campus Escola. Festival Peralada

2. ECO GESTUAL

Desarrollo de la actividad

Desde el estado de calma y confianza generado, el grupo mantiene el círculo y se acerca al centro. Cada persona coloca su mano izquierda en el omóplato de quien tiene a la izquierda y la mano derecha en el omóplato de la persona que queda al otro lado. Sin soltar las manos:

1. Inhalar y abrir el pecho, empujando las escápulas hacia arriba.
2. Exhalar y flexionar el tronco hacia adelante. Puedes repetir esta acción tres veces.
3. En la siguiente respiración, el grupo se levanta a la vez sin soltar las manos.

Este ejercicio fomenta la escucha colectiva, la sincronización y la colaboración grupal.

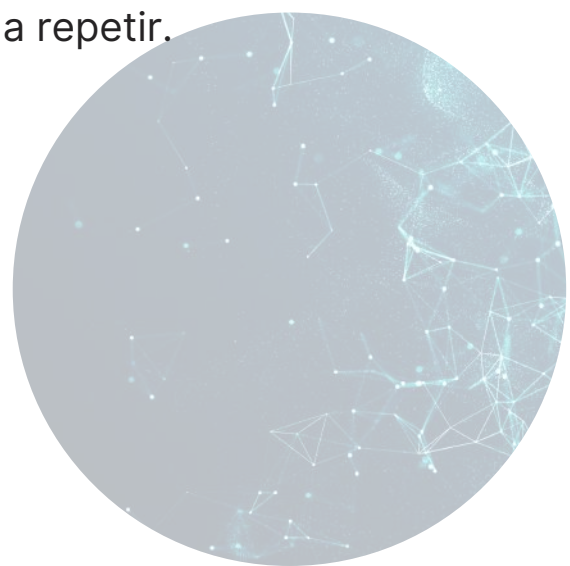
Una vez de pie, manteniendo el círculo, cada persona dice su nombre y hace un gesto al mismo tiempo; el resto del grupo lo repite. Una vez realizadas todas las presentaciones se hace una ronda con los gestos sin decir el nombre, como si fuera una coreografía.

Duración: 7 minutos

Objetivos

- Desarrollar la percepción y la capacidad de observación en la práctica escénica.
- Mejorar la escucha corporal y la respuesta inmediata a estímulos visuales y kinestésicos.
- Potenciar la memoria corporal y la coordinación grupal.
- Fomentar la confianza y la disponibilidad escénica en la interacción con el grupo.

Notas: Cada persona tiene que recordar su gesto ya que lo utilizaremos más adelante. Es importante que la acción sea lo más precisa posible para que el resto de participantes lo pueda repetir.



3. CORAZÓN SINCRONIA

Desarrollo de la actividad

El grupo camina libremente por el espacio. A una señal sonora del docente, como por ejemplo, una palmada, todos se detienen. Tras varias repeticiones, se elimina la señal externa y el grupo debe coordinarse de manera intuitiva. Una vez activada la escucha colectiva, el grupo no necesitará ningún estímulo para moverse. El ejercicio consiste en iniciar en movimiento y encontrar la pausa a la vez. El alumnado caminará por todo el espacio activando esta escucha y gestionando el tiempo y el ritmo con el que se van desplazando.

Variaciones:

- Incorporar desplazamientos a distintos niveles (suelo, medio, superior), ritmos y formas.
- La actividad puede extenderse dando lugar a la dinámica del coro.

El grupo se mimetiza con un banco de peces. Una persona, el corifeo, guía el movimiento y el resto la sigue. La mimetización debe ser tal que casi no nos damos cuenta de quién está al frente. El colectivo imita el movimiento y la forma que propone el corifeo. Se pueden utilizar diferentes niveles y ritmos como en el ejercicio anterior.

Duración: 5-10 minutos

Objetivos:

- Fomentar la escucha activa y la atención grupal para una respuesta escénica orgánica.
- Desarrollar la percepción periférica y la sensibilidad corporal en la escena.
- Trabajar la sincronización grupal y la adaptabilidad al cambio en movimiento.
- Investigar la composición colectiva a partir de la improvisación estructurada.

4. CARTOGRAFÍA DEL MOVIMIENTO

Desarrollo de la actividad

Imaginemos que el espacio está atravesado por líneas horizontales y verticales. Los participantes tienen que repartirse por la sala caminando a través de estas líneas invisibles. Si se considera conveniente se puede acotar el perímetro del espacio.

Cada vez que te encuentras con alguien gira el cuerpo 90 grados, como un robot, y cambia tu dirección de movimiento. También cuando llegues a uno de los límites marcados, compensando siempre el espacio que tiene que quedar repartido. Puedes imaginar una pizza, donde todo el mundo quiere los ingredientes repartidos de manera equitativa. En este caso, los cuerpos serían los ingredientes y la pizza el espacio utilizado.

Utiliza una música con un ritmo marcado para los desplazamientos. Ahora, cada vez que te cruces con alguien tienes que realizar el gesto hecho anteriormente en la rueda de presentación. Stop.

Vamos a incorporar un nuevo elemento al juego: el tiempo. Cierra los ojos. Desde la posición en la que nos encontramos, cada persona realiza su propio gesto, sin desplazamiento, lo más lentamente posible, como si fuera *slow motion*, ralentizando la acción todo lo que puedas. El objetivo es hacer y deshacer la acción dilatando el tiempo y tomando conciencia de cada pequeño movimiento, siendo consciente de la acción de cada músculo y hueso.

Duración: 10 minutos

Objetivos

- Desarrollar la conciencia espacial y la distribución equitativa del movimiento en el espacio.
- Fomentar la escucha y la reacción espontánea ante los encuentros con otros cuerpos.
- Explorar la precisión y el control del movimiento a través de desplazamientos estructurados.
- Integrar el gesto personal dentro de una dinámica colectiva.
- Experimentar con la ralentización del movimiento para profundizar en la percepción del propio cuerpo y sus microgestos.
- Investigar la relación entre movimiento, ritmo y tiempo escénico a través del slow motion.

5. LA POÉTICA DEL TIEMPO

Desarrollo de la actividad

El grupo se coloca en una fila horizontal y cierra los ojos. Sin perder la atención interna nos adentramos en la siguiente dinámica con el tiempo como protagonista.

Paso a paso:

1. Conecta con tu imaginación y visualiza que de las plantas de tus pies salen raíces que se anclan a la tierra y, de tu cabeza, un hilo invisible que te estira hacia arriba.
2. Tras tres respiraciones profundas, manteniendo los ojos cerrados, empieza a caminar muy lentamente en línea recta, atravesando el espacio.
3. Observa cómo se siente habitar un tiempo expandido y cómo afecta a tu presencia.

Inhala. Exhala. Observa la estructura que te sostiene. Este es un viaje individual. Deja que durante el desplazamiento vayan apareciendo imágenes, sensaciones o quizá recuerdos, y guárdalas. Te encuentras en un espacio seguro en el que estarás cuidada en todo momento. Quizá sientas que pierdes el equilibrio o que entras en contacto con otra persona. Sigue tu camino y confía. No tienes prisa por llegar a la meta. Si esto fuera una carrera ganaría la última persona en llegar. Por primera vez dispones de todo el tiempo del mundo. ¿Cómo es habitar un tiempo infinito? ¿Un tiempo sin tiempo? Toma conciencia de dónde tienes el peso en cada pequeño paso. ¿Cómo te mueves o cómo está tu respiración ahora?. Inhala. Exhala. Y recuerda, déjate inundar por las imágenes.
Cuando te aproximes al final del recorrido sentirás que alguien te toca el hombro indicando que has llegado. Abre los ojos, siéntate y en silencio observa al resto del grupo. Quizá el ejercicio termine antes. Quizá sea un ejercicio que no tiene fin. Como el infinito en el que estás inmersa en este momento.

La persona docente podrá detener la práctica cuando lo considere.

Al llegar al otro extremo de la sala, puedes anotar palabras o imágenes evocadas durante el desplazamiento. Deja que tu cuerpo sea como un lienzo y recoge todo lo que has vivido en este extraordinario viaje.¿Quieres compartirlas? Puedes hacer el ejercicio escrito u oral, compartiendo tu experiencia de manera abierta.

Duración: 10-15 minutos

Objetivos

- Explorar la percepción del tiempo en la escena, ampliando la conciencia sobre su elasticidad y ritmo.
- Fomentar la presencia a través de la ralentización y la atención plena en el movimiento.
- Desarrollar la sensibilidad hacia los cambios temporales y su impacto en la dramaturgia del cuerpo.
- Profundizar en la relación entre la respiración, el desplazamiento y la construcción de estados corporales.
- Estimular la capacidad de evocación y la conexión con la memoria sensorial en la composición escénica.

Alumnos realizando la actividad “la poética del tiempo” dentro del programa “Reconnectant” de Campus Escola. Fotografías de Jordi Renart.

Actividad realizada en el Instituto Ramon Muntaner, Figueres, dentro del programa “Reconnectant” de Campus Escola. Festival Peralada

6. ASTRONAUTA

Desarrollo de la actividad

Sin perder la atención interna que ha generado la práctica anterior os proponemos otro viaje, “El astronauta”. Las 2 o 3 personas que han quedado más cerca de la línea de salida del ejercicio anterior serán los astronautas. Se crean grupos de 9 personas. Una de ellas, el astronauta, se tumba con el cuerpo firme, mientras las demás lo sostienen colocando sus manos debajo de su cabeza, pies, omóplatos, cadera y piernas.

Una vez colocadas todas las manos se contará hasta tres para elevar el cuerpo unos centímetros del suelo. En la siguiente respiración se levantará un poco más y, finalmente, en la última, las personas que sostienen el cuerpo se pondrán de pie estirando los codos y elevando el cuerpo del suelo.

El cuerpo tiene que ser ligero si el peso está repartido y si se respira a la vez. La persona que está arriba puede sentir la sensación de estar flotando. Para ello es importante activar el centro y pegar los brazos al tronco con las piernas juntas, como una tabla. Si el grupo tiene confianza puede empezar a caminar por el espacio desplazando el cuerpo en el aire, jugando con diferentes ritmos.

Pasados unos minutos el grupo se detiene y deja primero las piernas en posición vertical de manera que el astronauta quede erguido. Alguien del grupo cae lentamente al suelo y se convierte en astronauta y así sucesivamente.

Duración: 10 minutos

Objetivos

- Explorar la confianza y la entrega a través del trabajo grupal.
- Experimentar la sensación de ingravidez y suspensión como herramienta expresiva.
- Fomentar la conexión y la cooperación dentro del grupo, desarrollando la escucha activa.
- Trabajar la gestión del peso y la coordinación en el movimiento colectivo.
- Ampliar la percepción del cuerpo en relación con el espacio y el sostén de los demás.

7. BARRO

Desarrollo de la actividad

Hemos trabajado la conexión interna y externa, poniendo la escucha en nuestros cuerpos, ampliando resonancias y creando espacio para conectar con nuestro mundo interior. Ahora vamos a crear nuestras piezas. Nos dividimos en grupos de 8 a 10 personas, según las necesidades de cada clase, y designamos una escultora o escultor para cada grupo.

Nos vamos a acercar a la experiencia de nuestros cuerpos transformados en un material moldeable, como por ejemplo el barro, y nos imaginamos cómo serían estos cuerpos. ¿Cómo se mueven? ¿Qué calidad tienen? La persona encargada de moldear podrá trasladar su sueño en un ejercicio ficcional en forma de cuadro. Le pediremos que cierre los ojos unos instantes y que empiece a conectar con alguna de las imágenes recogidas a lo largo de la sesión que le hayan generado bienestar o felicidad. También podemos pedir que imaginen un sueño de futuro. A partir de estos disparadores ficcionales, las y los artistas empezarán a esculpir los cuerpos de sus compañeras y compañeros y estos últimos tendrán que dejarse mover. Podemos poner música para acompañar esas creaciones.

Una vez finalizado el proceso les pediremos que pongan un título a su creación y haremos una foto imaginaria. Las creadoras y creadores podrán explicarnos su pieza. Nosotras podemos guiarlos con preguntas para concretar aún más la imagen: ¿Dónde están? ¿Es de día o de noche? ¿Hace frío? ¿Qué les pasa a los protagonistas? ¿Qué sienten? ¿Dónde les gustaría estar? De esta manera, la pieza puede moldearse aún más.

Podemos proponer algunas variaciones como hacer que la obra esté en movimiento y poner voz a través de algún pequeño texto. También con palabras que escogerá la persona que esté moldeando los cuerpos. Puede volcar las palabras escritas en el cuaderno de los ejercicios anteriores.

Finalmente, se propondrá una pieza colectiva donde solo habrá dos esculturas que imaginan un futuro ficcional para estos habitantes de la tierra. Se podrá escoger una canción y volver a poner palabras, dando voz a las figuras.

Duración: 20 minutos

Objetivos

- Fomentar la conciencia del cuerpo como materia maleable y expresiva en la escena.
- Explorar la relación entre la escultura y la composición escénica a través del cuerpo.
- Estimular la creatividad y la imaginación en la construcción de formas y figuras.
- Desarrollar la confianza en el grupo a través del contacto y la interacción física.
- Potenciar la capacidad de transformación y adaptación del cuerpo en función de una propuesta artística.
- Reflexionar sobre la comunicación no verbal y la expresividad corporal en el trabajo escénico.

Programa “Reconnectant” de Campus Escola. Festival Peralada. Ejercicio “El barro”

Fotografías de Jordi Renart. Actividad realizada en el Instituto Ramon Muntaner, Figueres, dentro del programa “Reconnectant” de Campus Escola. Festival Peralada

PLAYLIST

Aquí os dejamos algunas sugerencias para la playlist.

- **1. Shanti/ Mc Yogi**
- **2. Actividad sin música o canción a elegir**
- **3. New Error / Moderat i Dream 1 / Max Richter (2a parte)**
- **4. Stolen Dance / Milky Chance o O superman / Laurie Anderson**
- **5. Tayos Caves, Ecuador / Jon Hopkins**
- **6. Tajabone/ Ismael Lô**
- **7. Glassorks: Opening / Philip Glass - Circle / Phil France**